

# **PENGARUH LATIHAN *MULTIBALL* TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PUKULAN *FORHAND DRIVE* ATLET TENIS MEJA *CLUB* PTMSI SOPPENG**

Oleh  
Agus kurniadi  
1534040001

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* pada *club* PTMSI Soppeng. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain “*Prestest-posttest control group design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau atlet *club* PTMSI Soppeng. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula berjumlah 20 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan ketepatan pukulan *forhand drive* atlet melalui latihan *multiball* dengan *t* hitung -7,685 dan *p* =.000.

*Kata kunci* : latihan *multiball*, *forehand drive*

# **THE EFFECT OF MULTIBALL EXERCISE ON THE PRECISION ABILITY OF FORHAND DRIVE ATHLETES AT TABLE CLUB PTMSI SOPPENG**

by  
Agus kurniadi  
1534040001

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of multiball training on the ability of forehand drive accuracy at PTMSI Soppeng club. This research is an experimental research. The design of this study uses the design "Pretest-posttest control group design". The population in this study were members of the PTMSI Soppeng club athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study were 20 beginner athletes. Data analysis in this study used the t-test, namely by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group and the control group.

The results of this study indicate that there is a significant increase in the ability of the accuracy of the forhand drive for athletes through multiball training with a  $t = -7,685$  and  $p$

*Keywords: multiball training, forehand drive*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, kepribadian, disiplin dan *sportifitas*, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk menjaga, merawat, dan melestarikan olahraga, yang nantinya diharapkan bisa berkembang menjadi gerakan nasional. Semua itu sudah jelas bertujuan untuk dapat menumbuhkan manusia yang hebat, kuat dan sehat jasmani maupun rohani. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, *sportifitas*, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1-3 dijelaskan bahwa: (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. (3) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan ayat 2 dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, baik melalui perkumpulan-perkumpulan olahraga, serta induk-induk organisasi, yang dilakukan oleh pelatih yang memiliki

kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini dimaksudkan agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya.

Sementara itu pemerintah kabupaten Soppeng, sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pelatihan pada berbagai cabang olahraga, yang dipertandingkan di daerah, nasional dan internasional sebagai bukti bahwa pemerintah kabupaten Soppeng sangat mendukung gerakan pemerintah untuk memajukan dunia olahraga di Negara kita. Hal ini tidak luput dari berbagai fasilitas olahraga yang disediakan di berbagai cabang olahraga yang dibangun di berbagai daerah salah satunya kabupaten Soppeng. Salah satu cabang olahraga yang menjadi prioritas untuk menghasilkan atlet yang berprestasi adalah tenis meja yang tergabung dalam *club* PTMSI Soppeng.

*Club* PTMSI Soppeng merupakan salah satu wadah pengembangan bakat dalam bidang olahraga tenis meja yang ada di Kabupaten Soppeng. Selama ini latihan di PTMSI Soppeng berlangsung tiga kali setiap minggu. Dengan waktu tersebut,

diharapkan dari pihak pengurus PTMSI Soppeng dapat memberikan wadah untuk menyalurkan minat atlet terhadap cabang olahraga tenis meja. Ketertarikan untuk terus belajar menjadikan para atlet sangat antusias mengikuti program latihan PTMSI Soppeng.

PTMSI Soppeng adalah salah satu *club* terbaik dalam pembinaan tenis meja yang ada di Sulawesi selatan. Terbukti PTMSI Soppeng telah banyak menorehkan banyak prestasi salah satunya pada ajang Porda Pinrang tahun 2018 dapat menyumbangkan 2 emas, 1 perak dan 1 perunggu untuk daerah kabupaten Soppeng. Namun yang menjadi masalah yaitu kemampuan atlet yang tidak merata hanya satu atau dua orang yang mempunyai kemampuan baik dalam bermain. Sehingga prestasi tenis meja cenderung lahir dari satu atau dua orang saja.

Atlet yang mengikuti latihan tenis meja di PTMSI Soppeng pada umumnya, belum memiliki ketepatan sasaran yang baik, khususnya pada atlet yang baru awal atau pemula bermain tenis meja. Hal ini terlihat dari gerakan atlet dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan

yang tepat ke sasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit ke arah yang susah dipukul lawan saat perlombaan.

Tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal didunia dan partisipasinya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga ping-pong. Ping-pong adalah permainan dimana sebuah bola kecil yang putih atau kuning dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan (Larry Hodges dalam Zuilendra, 2017). Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga populer dan banyak digemari dari mulai kalangan anak-anak sampai dengan orang dewasa, dari mulai siswa sekolah dasar sampai atlet. Untuk tingkatan usia 6-12 tahun tergolong pada kelompok pemula, usia 12-15 tahun tergolong pada kelompok kadet dan usia 15-18 tahun dimasukkan dalam kelompok umum. Tenis meja merupakan olahraga prestasi yang bersifat individu. Hal ini dapat kita lihat telah adanya pertandingan di tingkat masyarakat, tingkat sekolah dan umum seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), PON (Pekan Olahraga Nasional).

Menurut (A.M Bandi Utama dalam Handoyo, 2013) keterampilan permainan tenis meja meliputi: (1) pegangan (grip), (2) sikap atau posisi bermain (stance), (3) jenis-jenis pukulan (stroke), dan (4) gerakan kaki (foot work). Tiap-tiap keterampilan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya.

Salah satu teknik pukulan yang penting dalam permainan tenis meja adalah *forehand drive*. Teknik ini perlu dikuasai oleh atlet tenis meja, bahkan menjadi satu teknik wajib yang harus dimiliki para pemain tenis meja. Kemampuan ketepatan *forehand drive* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya, untuk mendapatkan ketepatan *forehand drive* yang baik, atlet harus berlatih dengan intensif dan terprogram. (A.M Bandi Utama dalam Handoyo, 2013) mengatakan bahwa dalam pertandingan

tenis meja, kemampuan ketepatan pukulan mempunyai peranan penting untuk memenangkan pertandingan. Hal ini dikarenakan, dengan menguasai teknik ketepatan pukulan, pemain akan mampu mengikuti permainan yang sangat cepat, tepat dan singkat, mengingat kemenangan adalah tujuan akhir dari suatu permainan tenis meja.

Atlet tenis meja Soppeng membutuhkan jenis latihan yang bervariasi untuk melatih ketepatan. Salah satu tujuan disusunnya latihan yang bervariasi adalah untuk memotivasi atlet agar tidak bosan berlatih apalagi saat melakukan latihan ketepatan. Ada beberapa metode latihan dalam tenis meja, menurut (Larry Hodges dalam Zuilendra , 2017). metode latihan dalam tenis meja antara lain berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan juga *multi ball*. Dari berbagai metode dalam tenis meja, salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive* adalah “metode latihan *multi ball*“. Metode latihan ini menekankan pada frekuensi pemukulan, sehingga memungkinkan atlet untuk membiasakan diri memukul bola ke meja

lawan. Sehingga dalam meningkatkan kemampuan *forhand drive* atlet tenis meja soppeng maka peneliti ingin meneliti “Pengaruh Latihan Mulltibal Terhadap Kemampuan Ketepatan Pukulan Forhand Drive Atlet Tenis Meja Club PTMSI Soppeng”.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan desain “ Pretest-posttest *control group design*.” Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar Desain Penelitian.

penelitian eksperimen ada dua bentuk yaitu *posttest only control* desain dan *pretest-posttest control group* desain, digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang dalam kondisi yang terkendalkan. Menurut (Arikunto ,2006) Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk desain *pretest dan posttest control group desain*.

Desain penelitian ini dimulai dengan menentukan populasi yang akan diteliti. Setelah didapat populasinya kemudian mengambil sampel dengan berdasarkan tujuan. Sampel yang sudah ada diberikan tes awal *multiball* (P<sub>1</sub>) untuk diambil datanya. Kemudian dilanjutkan dengan membagi menjadi kelompok kontrol (K<sub>0</sub>) dan kelompok eksperimen (K<sub>1</sub>) menggunakan teknik ordinal pairing. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan *multiball*. Setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen selesai, kemudian dilakukan tes akhir ketepatan *forehand drive* (P<sub>2</sub>) pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk diambil data prestasi ketepatan *forehand drive*. Desain eksperimen ini terdapat kelompok yang disebut kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang sengaja dipengaruhi oleh variabel-variabel tertentu. Juga ada kelompok kontrol, yaitu kelompok pembanding. Kelompok kontrol dimaksud sebagai pembanding sampai manakah terjadi perubahan akibat variabel-variabel eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota atau atlet PTMSI Soppeng yang berjumlah 30 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang, kemudian dibagi kedalam dua kelompok yang terdiri dari 10 anggota setiap kelompok. Pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t test). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Di samping normal.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja PTMSI Soppeng. Kaidah yang

digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka  $H_a$  ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $< 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel kontrol diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai *t* hitung 0.43,  $p = 0.966$ , karena  $p > 0,05$  maka tidak ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 42,70 dan nilai rata-rata *posttest* = 42,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi penurunan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 0,10 dengan penurunan persentase sebesar 10%.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel eksperimen diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* yang memiliki nilai *t* hitung -7,685,  $p = .000$ , karena  $p < 0,05$  maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 37,10 dan nilai rata-

rata *posttest* = 58,60, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 21,5 dengan kenaikan persentase sebesar 21%.

Kemampuan ketepatan *forehand drive* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya dengan metode latihan yang baik dan benar. Dengan memilih metode yang tepat dan sesuai dengan kemampuan atletnya, kemampuan ketepatan *forehand drive* dapat meningkat. Kemampuan ketepatan *forehand drive* yang baik sendiri dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas latihan baik. Dari segi frekuensi latihan, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang terprogram dan waktu yang lama, maka peningkatan ketepatan atlet dapat terus meningkat. Artinya makin sering atlet mendapat latihan suatu ketepatan, maka makin matang tepat mengarahkan ke sasaran.

Dari segi kualitas latihan, pelatih harus mampu menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif. Didalam tenis meja ada 5 metode latihan yaitu Berlatih dengan pemain lain, berlatih dengan pelatih, berlatih sendiri, mesin dan *multiball*. Dalam penelitian ini salah



satunya adalah dengan memberikan metode latihan *multiball*. Dengan metode latihan ini, atlet mendapat kesempatan lebih banyak dan sering untuk melakukan pukulan ketepatan *forehand drive* dari pada menggunakan metode lain walaupun ada juga metode yang yaitu dengan mesin akan tetapi karena atlet tenis meja PTMSI Soppeng belum mempunyai mesinnya sehingga metode *Multiball* lebih bagus.

Metode latihan *multiball* memberikan kesempatan kepada atlet untuk memukul bola yang datang dengan arah, kecepatan dan sudut hampir sama dengan apa yang dilakukan saat tes kemampuan ketepatan *forehand drive*. Kondisi ini memudahkan atlet untuk menerapkan teori pukulan ketepatan *forehand drive* yang telah didapatkan. Metode latihan ini juga memberi peluang yang besar bagi atlet untuk membiasakan memukul bola dengan ketepatan *forehand drive* ke sasaran yang dituju, sehingga atlet dapat memahami dan mengaplikasikan ketepatan *forehand drive* dalam permainan sesungguhnya. Peningkatan ini terlihat jelas saat pengambilan data *posttest* tes kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada atlet kelompok

eksperimen yang mendapatkan metode latihan *multiball*.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *multiball* terhadap kemampuan ketepatan *forehand drive* pada atlet PTMSI Soppeng. Dapat dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 41.60 dan nilai rata-rata *posttest* = 58.80, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan ketepatan *forehand drive* sebesar = 17.2, dengan kenaikan persentase sebesar 21.30%.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan *multiball* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive*.
2. Timbulnya semangat dari atlet PTMSI Soppeng untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand drive*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syaiful. 2014. *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Kemampuan Ketepatan Forehand Drive Pada Mahasiswa Ukm Tennis Meja Universitas Negeri Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek )*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, N. M. K., & Tomolius, T. (2015). *Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja*. Jurnal Keolahragaan, 3(1), 56-65.
- Bhirawan, R., Purnami, S., & Surendra, M. (2016). *Model Latihan Servis Forehand Tennis Meja Untuk Atlet Pemula Usia 12 Tahun Ke Bawah*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 25(1), 39-47.
- Santoso, D. A. D. 2015. Hubungan Pukulan Forehand Dan Footwork Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Pada Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tempel Sleman Yogyakarta.
- Handoyo, Muji. 2013. *Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta ekstrakurikuler Tennis Meja Sd Negeri 3 Pengadegan Kecamatan Pengadegan Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartono. 2004. *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Indramawan, P. I. (2016). *Kontribusi Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Atlet Persatuan Tennis Meja (Ptm) Tt 27 Yogyakarta*. Pend. Kpelatihan Olahraga-S1, 1(6).
- Pratama, S. A., & Budiman, B. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Lengan dan Motivasi Berprestasi dengan Ketepatan Forehand dalam Tennis Meja*. Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika, 1(1), 11-17.
- Setyawan, E., Safari, I., & Akin, Y. 2018. *Perbandingan Latihan Shadow Dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand Drive Tennis Meja*. SpoRTIVE, 1(1), 241-250.
- HELMY, B. (2017). *Penerapan Variasi Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Drive Permainan Tennis Meja Pada Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Al Abraar Perusahaan Terbatas Perkebunan Nusantara Ii Tandem Hilir I Tahun Ajaran 2015/2016*. Volume 4 no 2, September 2016, 4(2), 65-77.

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wildani, L. Z., & SUnardianta, R. (2018). *Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Dan Backhand Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja Di Mtsn Pacitan*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 7(2).
- Zuilendra, R., & Wijayanti, N. P. N. (2017). *Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Pukulan Backhand Drive Atlet Putra Tennis Meja Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar (Pplp) Riau*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 4(2), 1-13.